



家ちゃんの栄養通信 6月号 vol.20



「歯とお口の健康習慣」

6月4日は何の日かご存じですか？6(む)4(し)にちなんで虫歯の日、6月4日～10日を歯と口の習慣とされています。食事をする上でも歯はとっても大事です！歯の健康は健康寿命にも繋がります。歯のことについて皆さんはどれぐらい気にされていますか？これを機会に自分の歯のことをもう一度考えてみましょう！虫歯の予防のポイントは以下の3つです。

1. フラークを除去する(歯磨き、歯と歯の間のケア、歯磨き剤など)
2. 歯の質を強くする(フッ素)
3. 飲食の摂り方(特に砂糖)



作ってみよう！健康レシピ

～れんこんのカレー酢漬～

今回はしっかりと噛むことのできるレシピです。よく噛んで食べることで唾液の分泌を増やすことができます。唾液には歯を再石灰化(修復)する働きがあります。酢やカレー粉のスパイスを使うことで減塩もできる一品です。ほかの食材を加えてアレンジもしやすいので、ぜひお試しください。

《材料(2人分)》

- ・れんこん 80g(約1節)
- ★酢 大さじ1と1/2
- ★砂糖 大さじ1
- ★カレー粉 2g

- 1.れんこんを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- 2.調味料★を合わせておいて、れんこんを漬け込む。



【1人分当たり】エネルギー：56kcal、タンパク質：0.7g、脂質：0.2g、炭水化物：12.3g、食塩相当量：0.0g

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

管理栄養士

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

家入 慶子

